

# Giochi di transizione – Tornare alla calma: Massaggio meteo

Rilassarsi e imparare a relazionarsi con il contatto fisico: durante questo massaggio gli allievi possono riprendersi un pò.



Formare gruppi di due. Uno allievo si sdraia su un tappeto o sul pavimento sulla pancia. La sua schiena rappresenta un prato. L'altro allievo imita diverse condizioni meteo, che si muovono sul prato:

- Sole: far scivolare delicatamente i palmi delle mani sulla schiena e trasmettere così il calore che si è generato.
- Pioggia: tamburo con la punta delle dita sulla schiena (leggero e poi più forte).
- Grandine e tuoni: tamburellare con i pugni, non troppo forti, sulla schiena.
- Fulmine: con un dito disegnare rapidamente una linea a zig-zag sulla schiena.
- Vento: accarezzare "selvaggiamente" la schiena con entrambi i palmi delle mani.

Alla fine di tutti i cambiamenti climatici, torna a splendere il sole.

## Variante

- Invece del tempo, scegliere un altro tema, per esempio: preparare la pizza, lavoro del giardiniere, ecc.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**